

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
городского поселения «Рабочий поселок Октябрьский»
Ванинского муниципального района Хабаровского края

Принята на
Педагогическом Совете
Протокол № 1
«30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ п. Октябрьский

О.В. Широкова
«30» августа 2023г.


**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТКО – КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 10 – 17 лет

Срок реализации образовательной программы – 3 года

Составитель: Ляма Алексей Сергеевич
Педагог дополнительного образования

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель, задачи, актуальность программы

1.3. Нормативные документы, регламентирующие реализацию программы

1.4. Учебный план

1.5. Содержание программного материала

1.6. Организация учебного процесса.

1.7. Планируемые результаты освоения программы

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

2.2. Формы аттестации

2.3. Оценочные материалы

2.4. Методическое обеспечение программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Приложение №1

Приложение № 2

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм» туристско-краеведческой направленности нацелена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа модифицированная, за основу взята типовая программа Министерства просвещения РФ для системы дополнительного образования «Юные инструкторы туризма». Отличительная особенность данной программы заключается в получении учащимися основных начальных знаний в различных областях туризма и спортивного ориентирования, изучении направления по линии ГО и ЧС «Школа безопасности».

Программа адресована учащимся в возрасте 10 -17 лет (4-11 классы) и рассчитана на 3 года обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 204 часа в год, практические занятия составляют большую часть программы. Для эффективного усвоения материала, развития жизненных навыков практическая деятельность обучающихся организуется преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в кабинете, спортзале и на тренировочном стенде). В период осенних, зимних и весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Процесс развития жизненных навыков связан с активной умственной и физической деятельностью занимающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе при подготовке и проведении похода, соревнований. Дети принимают активное участие при планировании, анализе и выполнении действий по решению тактических и технических задач в экстремальных ситуациях.

Занятия теоретические и практические проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта и знаний детей, больше внимания уделяется на групповые (2-3) человека и индивидуальные задания. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Также учитываются и индивидуальные нагрузки,

планируется и правильно определяется физическое, половозрастное, морально-волевое и функциональное развитие каждого ребенка.

Режим занятий и объем программы:

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 часа	3	6 часов	34	204 часа
2 год обучения	2 часа	3	6 часов	34	204 часа
3 год обучения	2 часа	3	6 часов	34	204 часа
ИТОГО					612 часов

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, групповая. Групповая форма работы представлена: индивидуально-групповой и работой в парах. При отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (учащемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Основные формы деятельности:

- организация походов выходного дня, выездных тренировок;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, отчетов по походам по истории края;
- участие в различных соревнованиях по спортивному ориентированию, технике пешеходного туризма, лыжных соревнованиях, соревнованиях по скалолазанию, соревнованиях «Школа безопасности»;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- полевые лагеря;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия,
- практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи;
- практические занятия в спортивном зале, на пересеченной местности, на тренировочном стенде;
- учеба на семинаре по начальной судейской подготовке.

Для зачисления необходимы следующие документы:

- медицинская справка о состоянии здоровья ребёнка, выданная лечебным учреждением по месту жительства;

1.2. Цель, задачи, актуальность программы

Цель программы - формирование позитивных жизненных ценностей, самореализация школьников в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Основные задачи программы:

- обучение основам техники пешеходного туризма, основам спортивного ориентирования, приемам техники безопасности, навыкам оказания первой доврачебной помощи, организации быта в походах;
- расширение знаний по географии, биологии, основам безопасности жизнедеятельности, полученных в средней школе;
- выполнение спортивных разрядов по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию;
- развитие творческой, познавательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление и развитие физического здоровья детей;
- воспитание творческой, самостоятельной, активной, ответственной личности;
- воспитание патриотизма посредством занятий краеведением;
- воспитание чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к ее охране;
- воспитание чувства товарищества и коллективизма;

Актуальность программы состоит в том, что занятия по спортивному туризму представляют собой эффективное средство повышения двигательной активности, физического оздоровления и совершенствования учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитания в них жизненно-важных морально-волевых качеств, таких как выдержка и самостоятельность, целеустремленность, решительность, дисциплинированность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой.

1.3. Нормативные документы, регламентирующие реализацию программы:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 01.01.2021;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. №467);
- Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание» и др. Национального проекта «Образование»;
- Программа воспитания и социализации обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Хабаровского края, на 2021-2025 годы. (Утверждена распоряжением министерства образования и науки Хабаровского края от 29.12.2020 г. №1282);
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (Приказ №383-П, от 26.09.2019г.);
- Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019г. №383П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае»;
- Уставом образовательного учреждения, локальными актами.

**1.4. Учебный план
1 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Туристская подготовка	91	54	50		
1.1.	Знакомство с работой кружка	1	1		Фронтальная	Наблюдение беседа
1.2.	Личное и групповое туристическое снаряжение	10	2	8	Фронтальная индивидуальная	Опрос
1.3.	Поход выходного дня	8	2	6	При подготовке к походу и в самом походе	Наблюдение
1.4.	Питание в туристском походе	2		2	Практическое групповое	Опрос, тестирование
1.5.	Подготовка к походу, тренировке, соревнованиям	22	2	20	Фронтальная индивидуальная	Наблюдение, участие в соревнованиях
1.6.	Соревнования по туризму, скалолазанию	16		16	Результаты	Наблюдение, участие в соревнованиях
1.7.	Правила соревнований	2	2		Беседа	Опрос
1.8.	Основы туристской подготовки	30	10	20	Поход выходного дня	Наблюдение
2.	Топография и ориентирование	30	10	20		
2.1.	Основы техники и тактики ориентирования	10	2	8	На тренировке, соревнованиях в походе	Наблюдение
2.2.	Спортивная и топографическая карта	10	4	6	Раскладки в походе	Наблюдение
2.3.	Условные топографические знаки, используемые в картах.	10	4	6	Дидактический материал, тесты	Наблюдение опрос
3.	Краеведение и экология	6	1	5		
3.1.	Подготовка	6	1	5	Фронтальная	Наблюдение

	краеведческим играм, работа с различными источниками, подбор материала по предстоящему походу, посещение музеев.				индивидуальная	Результаты работы
4.	Обеспечение безопасности	11	5	6		
4.1	Техника безопасности на занятиях туризмом	2	2	-	Фронтальная индивидуальная	Наблюдение Фиксация результатов
4.2.	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	4	2	2	В походе, на тренировках	Наблюдение Фиксация результатов
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	5	1	4	Практические занятия, соревнования	Наблюдение Фиксация результатов
5.	Общая и специальная физическая подготовка	66		66		
5.1.	Общая физическая подготовка	40		40	Беседа, практ. занятие, игры	Сдача нормативов
5.2.	Специальная физическая подготовка	26		26	Беседа, практ. занятие, игры	Сдача нормативов
Итого часов:		204	54	150		

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Туристская подготовка	113	16	97		
1.1	Знакомство с планом работы на 2 год, ТБ.	2	2	-	игра	наблюдения
1.2	Личное и групповое специальное туристское снаряжение.	8	2	6	подготовка к походу и сам поход	наблюдения

1.3	Организация туристского быта.	8	2	6	подготовка к походу и сам поход	наблюдения
1.4	Подготовка к походам, соревнованиям.	44	2	42	Практические упражнения и тренировки	фиксация результатов
1.5	Питание в туристском походе.	6	2	4	При составлении раскладки, в походе	наблюдения
1.6	Техника и тактика в туристском походе.	18	2	16	Индивидуально-групповая	наблюдения
1.7	Техника безопасности при занятиях туризмом	2	2	-	На занятиях	Результаты выполнения
1.8	Туристские слеты и соревнования, соревнования по скалолазанию.	25	2	23	Формат мероприятия	Фиксация результатов
2.	Спортивное ориентирование	40	14	26		
2.1	Топографическая и спортивная карта.	4	2	2	На тренировке, соревнованиях, в походе.	наблюдения
2.2	Компас, работа с компасом.	8	2	6	На тренировке, соревнованиях, в походе.	Наблюдения результаты
2.3	Измерение расстояний.	10	4	6	На тренировке, соревнованиях, в походе.	Наблюдения результаты
2.4	Способы ориентирования.	8	2	6	На тренировке, соревнованиях, в походе.	Наблюдения и фиксация
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.	10	4	6	Дидактический материал, тесты, в походе	Наблюдения и фиксация
3.	Краеведение и экология	6	1	5		
3.1.	Подготовка к краеведческим, экологическим играм, работа с	6	1	5	Игры Экскурсии	Наблюдения и фиксация результатов

	различными источниками, подбор материала по предстоящему походу, посещение музеев.					
4.	Медицина	18	7	11		
4.1	Профилактика травматизма и заболеваний.	4	2	2	Индивидуально-групповая	Наблюдения и фиксация
4.2.	Средства оказания первой помощи.	6	2	4	Индивидуально-групповая	Наблюдения и фиксация
4.3.	Первая помощь при травмах.	8	3	5	Индивидуально-групповая	Наблюдения и фиксация
5.	Общая и специальная физическая подготовка	27		27		
5.1.	Общая физическая подготовка	16		16	Беседа, практ. занятие, игры	Сдача нормативов
5.2.	Специальная физическая подготовка	11		11	Беседа, практ. занятие, игры	Сдача нормативов
Итого часов:		204	38	166		

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Туристская подготовка	114	15	99		
1.1	Личное и групповое туристическое снаряжение	6	2	4	Индивидуально-групповая	Тестирование
1.2	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	14	2	12	Индивидуально-групповая	Устный опрос
1.3	Питание туристском походе	5	1	4	Индивидуально-групповая	Наблюдение Тестирование
1.4	Подготовка к походу, соревнованиям	48	4	44		

1.5	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках.	6	2	4	поход	Наблюдение Зачётный поход
1.6	Соревнования по туризму, скалолазанию	25	4	21	соревнование	Наблюдение Тестирование
2.	Топография и ориентирование	26	2	24		
2.1	Основы техники и тактики ориентирования	5		5	Групповая Тестирование	Контроль результатов
2.2	Спортивная топографическая карта	4	1	3	Групповая Тестирование	контроль результатов
2.3	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях.	1	1		Беседа	Наблюдение Тестирование
2.4	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	10		10	Беседа Практическая работа	Наблюдение Тестирование
2.5	Соревнования по ориентированию	6		6	Соревнования	Контроль результатов
3.	Краеведение	5				
3.1	Туристические возможности родного края, обзор и посещение музеев	5		5	Выходы в музеи	Результаты в мероприятиях по краеведению
4.	Обеспечение безопасности	10	4	6		
4.1	Техника безопасности при занятиях туризмом	2	2	-	Информационная беседа	опрос
4.2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	2		2	Поход	наблюдения
4.3	Основные приемы	6	2	4	Поход	

	оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.				Соревнование Учебное занятие	Контроль выполнения
5.	Общая и специальная физическая подготовка	49		49		
5.1	Общая физическая подготовка.	19	-	19	Практические занятия	Фиксация результатов
5.2	Специальная физическая подготовка. Скалолазание, лыжная подготовка, ориентирование, походы.	30		30	Практические занятия	Фиксация результатов
Итого:		204	21	183		

1.5. Содержание программного материала

1 год обучения

1. Туристическая подготовка.

1.1. Знакомство с работой кружка.

Знакомство с работой кружка в течение года и летом, совершение походов выходного дня и тренировок. Проведение игр на знакомство со станцией и ребятами.

1.2. Личное и групповое туристическое снаряжение.

Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви в походе. Конструкция чехлов для топора, пилы.

Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Назначение и применение снаряжения: аптечки, ремнабора, кострового оборудования.

Снаряжение лыжника: требования к групповому и личному снаряжению, утеплению одежды к зимним походам, выбор лыж и креплений *Практические занятия.*

Изготовление необходимого туристского снаряжения: сидухек, бахил. Составление ремнабора, аптечки, укладка рюкзака.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Распределение временных должностей и их работы. Правила и Т.Б. при заготовке дров. Узлы, их применение для обеспечения безопасности в походе. Назначение и техника вязки узлов.

Практические занятия.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Разведение различных типов костров. Вязка узлов.

1.4. Питание в туристском походе.

Требования к подбору продуктов питания и составление меню. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на весь поход. Подготовка продуктов к транспортировке и хранению в походных условиях. Режим питания в походе. Кухонный инвентарь.

Приготовление пищи на костре в любых условиях. Правила Т.Б. при приготовлении пищи на костре.

Практическое занятие.

Составление меню и списка продуктов для 1 – 2-х дневного похода, графика дежурств. Упаковка и расфасовка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5. Подготовка к походу, тренировке, соревнованиям.

План подготовки похода: цели похода, район похода, разработка маршрута, подбор карт, оформление маршрутного листа, распределение должностей в группе, составление перечня необходимого снаряжения в соответствии с назначенной должностью. Изучение сложных участков и пути их преодоления.

Практическое занятие.

Разработка маршрута похода. Составление списка индивидуального и группового снаряжения. Составление меню, заполнение маршрутных листов, отчетов о походе.

1.6. Соревнования по туризму, скалолазанию.

Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка к соревнованиям.

Практическое занятие.

Участие в соревнованиях по технике пешеходного, лыжного туризма, соревнования по скалолазанию.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Основы техники и тактики ориентирования.

Развитие навыков чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием линейных ориентиров. *Практическое занятие.*

Выездные тренировки и соревнования на различных картах.

2.2. Спортивная и топографическая карта.

Знакомство с планом и картой. Виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа.

Устройство компаса и его использование. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Использование карты в походе. Ориентирование на местности. Топография. Условные обозначения, используемые в картах. *Практическое занятие.*

Ориентирование по плану станции, школы. Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным признакам. Решение топографических задач. Топографические диктанты. Работа с картами различного масштаба. Определение расстояний.

2.3. Условные топографические знаки.

Условные знаки, используемые на плане местности, на спортивной карте, на топографической карте. Использование основных цветов на спортивной карте.

Практическое занятие.

Топографические диктанты; составление ребусов, писем с использованием топонимов; использование заданий по топографии в различных соревнованиях.

2.4. Подготовка к соревнованиям по ориентированию.

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

Практическое занятие.

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

2.5. Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Заполнение карточек участника, правильная отметка на КП, подсчет результатов соревнований.

Практическое занятие.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Подготовка к краеведческим и экологическим играм.

Знакомство с видами растений и животных, занесенных в Красную книгу Хабаровского края. Разработка интересных маршрутов по родниковому краю для проведения походов. Памятники истории и культуры. Работа с различными источниками о Хабаровском крае.

Практическое занятие.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

Составление отчетов о походе. Участие в эколого – краеведческих играх.

4. Обеспечение безопасности.

4.1. Техника безопасности на занятиях туризмом.

4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Меры безопасности при движении в походе. Движение по лесу, через ручей, по пересеченной местности, по населенному пункту, по шоссе.

Взаимопомощь при движении в походе. Функции ведущего и замыкающего.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

Практическое занятие.

Правильное движение по пересеченной местности во время похода. Знакомство с приметами о изменениях погоды.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Предупреждение мозолей и потертостей; охлаждения и обморожения в зимнем походе, их предупреждение. Тепловой и солнечный удар летом, необходимая помощь при них. Травмы: кровотечения, ушибы, переломы. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практическое занятие.

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Правила и приемы наложения повязок.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Общая физическая подготовка *Практические занятия.*

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

5.2. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «ёлочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и самозадержания.

Элементы скалолазания. Лазание на сложность и на скорость.

Походы выходного дня, выездные тренировки.

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Вводное занятие. Знакомство с планом работы. ТБ на занятиях.

1.2. Личное и групповое специальное туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Одежда и обувь для летних и зимних походов и тренировок. Как готовить личное снаряжение к походу.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.

Практическое занятие.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт. Комплектование личного и группового снаряжения. Подготовка личного снаряжения и его ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по свертыванию и разворачиванию лагеря: планирование лагеря, заготовка дров. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов, мест для приема пищи в помещении и на местах стоянок. Мытьё и хранение посуды. Правила поведения при купании.

Практическое занятие.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развёртывание и свёртывание лагеря самостоятельно. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором (правила ТБ). Разжигание костра.

1.4. Подготовка к походу, соревнованиям.

Определение цели и района похода. Подбор группы и распределение обязанностей в группе. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практическое занятие.

Составление плана подготовки одно-трёхдневного похода. Изучение маршрутов походов, составление графика движения в походе. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе.

Значение и режим правильного питания в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Использование в рационе сухих продуктов питания, ягод, грибов, съедобных растений. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практическое занятие.

Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Разработка запасных вариантов маршрута. Техника движения по равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болотам. Броды и способы их прохождения.

Практическое занятие.

Отработка техники движения и тактики преодоления препятствий.

1.7. Техника безопасности при занятиях туризмом.

1.8. Туристские слеты и соревнования, соревнования по скалолазанию.

Задачи туристских слетов и соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Охрана природы. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практическое занятие.

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников и судей.

2. Спортивное ориентирование.

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Какие карты лучше использовать для проведения походов. Условные знаки топографических карт. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Виды спортивных карт. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. *Практическое занятие.*

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа на местности. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на объект.

Практическое занятие.

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через КП по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций. **2.3. Измерение расстояний.**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки при измерении линий на карте. Измерение среднего шага. Счёт шагов при движении шагом, бегом на местности. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практическое занятие.

Измерение своего среднего шага, пары шагов. Измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины.

Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной ситуации. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование Солнца и тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. *Практическое занятие.*

Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.

Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров.

Практическое занятие.

Упражнения по определению своего местоположения на различных картах.

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

3. Краеведение.

Территория и границы родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Посещение краеведческих и школьных музеев в походах. История своего города. Литература по изучению родного края.

Практическое занятие.

Участие в краеведческих играх. Посещение музеев.

4. Медицина.

4.1. Профилактика травматизма и заболеваний.

Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. Инфекционные заболевания.

Предупреждение обморожений и переохлаждений. Основные принципы оказания первой помощи.

Практическое занятие.

Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

4.2. Средства оказания первой помощи.

Состав медаптечки: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности, грудь и т.д.

Практическое занятие.

Комплектование аптечки. Наложение повязок, применение лекарственных средств.

4.3. Первая медицинская помощь при травмах.

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой помощи при травмах, повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Различные виды травм, причины их появления и признаки. Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Практическое занятие.

Наложение повязок и остановка кровотечений, наложение шин. Изготовление транспортировочных средств.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Общая физическая подготовка.

Практическое занятие.

Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Гимнастические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные игры.

5.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты движений, на развитие силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Сдача нормативов.

Занятия на скалодроме.

Лыжная подготовка.

Походы выходного дня, степенные походы, выездные тренировки.

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Туристическая подготовка.

1.1 Личное и групповое туристическое снаряжение.

Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви в походе.

Конструкция чехлов для топора, пилы.

Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Практические занятия.

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность.

Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение.

Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Практические занятия.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

1.3 Питание в туристском походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов. Расчет калорийности дневного рациона.

Витамины.

Приготовление пищи на костре в любых условиях.

Практическое занятие.

Составление меню и списка продуктов. Расчет меню и калорийности дневного рациона. Приготовление пищи на костре.

1.4 Подготовка к походу, тренировке.

Подбор группы и распределение обязанностей. Составление маршрута. Изучение сложных участков и пути их преодоления. Подготовка снаряжения.

Изучение маршрута и подготовка к зачетному походу.

Практическое занятие.

Разработка маршрута похода.

1.5 Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках.

Опасности в туризме: субъективная и объективная.

Субъективная – недостаточная подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка, неумение оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с горячей пищей и огнем.

Объективная – резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные удары, ядовитые насекомые и растения.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Практическое занятие.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.6 Соревнования по туризму, скалолазанию.

Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка к соревнованиям.

Практическое занятие. Участие в соревнованиях.

2 Топография и ориентирование.

2.1. Основы техники и тактики ориентирования.

Местность, её классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Практическое занятие. Выездные тренировки и соревнования на других картах.

2.2. Спортивная и топографическая карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа.

Определение расстояния на глаз, определение времени по солнцу и компасу, определение высоты объекта.

Практическое занятие.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению расстояния на глаз, по определению времени, по определению высоты объекта.

2.3. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях.

Виды соревнований по спортивному ориентированию: дистанция по выбору, заданная классическая и укороченная дистанция, маркированная дистанция.

Разбор положений о соревнованиях, выполнение правил соревнований.

Практическое занятие. Участие в соревнованиях разного масштаба и разного вида.

2.4. Подготовка к соревнованиям по ориентированию.

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

Практическое занятие.

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

2.5. Соревнования по ориентированию.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и на КП. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Практическое занятие.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение.

3.1 Туристские возможности родного края, обзор и посещение музеев. Общегеографическая характеристика родного края. История края, события, происходившие на его территории. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры.

Практическое занятие.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев, участие в краеведческих играх

4 Обеспечение безопасности.

4.1 Техника безопасности при занятиях туризмом.

4.2 Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при движении в походе. Виды страховки. Приемы и способы страховки. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

Практическое занятие. Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов.

4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила наложения шин. Травмы конечностей, головы, туловища, переломы ребер. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практическое занятие.

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5.Общая и специальная физическая подготовка

5.1Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

5.2Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «ёлочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и самозадержания.

Элементы скалолазания.

1.6. Организация учебного процесса.

В реализации программы участвуют мальчики и девочки младшего, среднего и старшего возраста с любой степенью подготовленности, получившие базовые знания в общеобразовательной школе.

На первом году обучения основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, провести занятия, тренировки. При изучении тем, связанных с краеведением и экологией, большую пользу оказывает посещение краеведческих музеев, а также памятников природы.

Для детей этого года обучения применяются игровые методы обучения с элементами туризма и ориентирования (даются первоначальные знания о компасе, топонимах, узлах, личном и групповом снаряжении, начальные сведения из ориентирования).

Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работы на биваке, выполнение краеведческих заданий.

Занятия по топографии проводятся в занимательной, игровой форме (описание маршрута, топографический диктант, разгадывание и составление ребусов, соревнование на скорость определения топографических знаков и т.д.). Особое место занимает обучение навыкам быстрого чтения карты. Используются различные дидактические материалы.

Занятия по ориентированию проводятся на местности, используя контрольные пункты (КП), изготовленные сначала при непосредственном участии руководителя, затем самостоятельно.

Для овладения техникой пешеходного туризма необходимо участие в различных соревнованиях и тренировках на зимних и летних сборах. Зимой вводятся лыжные тренировки для овладения навыками техники лыжных ходов, спусков и торможений, подъемов и движения во время походов.

Для развития быстроты, ловкости, скорости, внимательности проводятся простейшие соревнования и эстафеты. Используются элементы скалолазания.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа в течение всего года. Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года и погодных условий.

В конце каждого учебного года при проверке усвоения материала используется индикаторная система оценки знаний, умений, навыков по трем уровням: низкий, средний, высокий – по физической подготовке и практическому усвоению материала, при проведении степенных и категорийных походов, туристско-краеведческих слетов, на соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, «Школе безопасности», участию в массовых мероприятиях объединения, а также по выполнению разрядов.

1.7. Планируемые результаты освоения программы

Итогом 1-го года обучения является подготовка и проведение степенного похода, выполнение III юношеского разряда по спортивному ориентированию.

Предметные результаты освоения программы:	
Учащийся узнает:	Учащийся научится:
- правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований по спортивному туризму	- составлять список личного и группового снаряжения для похода выходного дня, укладывать рюкзак
- как правильно подобрать одежду в зависимости от погодных условий	- самостоятельно проводить разминку перед стартом
- простейшие способы преодоления препятствий	- преодолеть несложные препятствия, использовать самостраховку
- туристские узлы, их назначение и способы вязки	- вязать узлы: прямой, стремя, штык, проводник, восьмёрка, схватывающий
- виды карт, масштаб карты, условные знаки, способы ориентирования карты	- работать с картой: определять масштаб и расстояние по карте, читать условные знаки спортивных карт, ориентировать карту
- как пользоваться компасом	- определять стороны горизонта
- правила соревнований по туризму и спортивному ориентированию.	- принимать участие в школьных и городских соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию.

Личностные результаты освоения программы и их показатели:	
Результаты	Показатели
- проявляет устойчивый интерес к занятиям спортивным;	- участвует во всех клубных мероприятиях и регулярно посещает занятия;
- стремится к саморазвитию творческой реализации;	- участвует в соревнованиях; - активно участвует в походах выходного дня
- соблюдает спортивную гигиену.	- правильно одевается на тренировки, выезды на соревнования и походы.
Метапредметные результаты освоения программы и их показатели:	
- соблюдение правил поведения и техники безопасности во время занятий, походов, соревнований;	- Правильно обращается с колющими и режущими предметами - Выполняет разминку перед тренировкой и соревнованиями
- умение взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.	- Принимает участие в командных видах соревнований

Во второй год обучения программа предусматривает углубление и расширение знаний и навыков по туризму и ориентированию. Большое внимание также отводится обеспечению безопасности при проведении занятий, походов, соревнований.

Успех прохождения программы зависит от уровня и количества занятий на местности и проведения походов, а также участия в различных соревнованиях. Особое внимание уделяется самостоятельности при устройстве бивака и сворачиванию лагеря. Итогом 2-го года обучения является подготовка и проведение степенного похода, оформление отчета по походу.

Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения

Предметные результаты освоения программы:	
<i>Учащийся узнает:</i>	<i>Учащийся научится:</i>
- правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований по спортивному туризму	- преодолевать туристские препятствия с использованием самостраховки
- как правильно подобрать одежду в зависимости от погодных условий	- самостоятельно проводить разминку перед стартом
- простейшие способы преодоления препятствий	- преодолеть несложные препятствия, использовать самостраховку
- туристские узлы, их назначение и способы вязки	- вязать узлы: прямой, стремя, штык, проводник, восьмёрка, схватывающий
- виды карт, масштаб карты, условные знаки, способы ориентирования карты	- работать с картой: определять масштаб и расстояние по карте, читать условные знаки спортивных карт, ориентировать карту
- как пользоваться компасом	- определять стороны горизонта
- правила соревнований по туризму и спортивному ориентированию.	- принимать участие в школьных и городских соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию. - выполнить 3 ю, 2 ю разряды по спортивному туризму
Личностные результаты освоения программы и их показатели:	
Результаты	Показатели
- проявляет устойчивый интерес к занятиям туризмом и ориентированием;	- активно участвует во всех клубных мероприятиях, регулярно посещает занятия, ответственно относится к поручениям.
- стремится к саморазвитию творческой самореализации	- участвует в городских соревнованиях; - активно участвует в походах выходного дня, демонстрирует командную сплоченность и ответственность

- соблюдает спортивную гигиену	- правильно одевается на тренировки, выезды и соревнования.
Метапредметные результаты освоения программы и их показатели:	
- соблюдение правила поведения и техники безопасности во время занятий, соревнований и походов	Будет соблюдать правила поведения и техники безопасности во время занятий, походов и соревнований
- умение взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.	- принимает участие в командных видах соревнований.

В третий год обучения программа предусматривает совершенствование приобретенных навыков по устройству и сворачиванию лагеря, по оказанию первой доврачебной помощи, по ориентированию на местности с использованием компаса и без него; участие в соревнованиях различного уровня. Особое значение уделяется физической и специальной подготовке. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, соревнований.

Итогами 3-го года обучения является подготовка и проведение степенных походов, работа в качестве судей на соревнованиях, инструкторов в походах; участие в краевых и региональных соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма, спортивного ориентирования, а также соревнованиях «Школа безопасности».

Планируемые результаты освоения программы 3 года обучения

Предметные результаты освоения программы:	
<i>Учащийся узнает:</i>	<i>Учащийся научится:</i>
- правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований по спортивному туризму	- преодолевать туристские препятствия с использованием самостраховки
- как правильно подобрать одежду в зависимости от погодных условий	- самостоятельно проводить разминку перед стартом
- простейшие способы преодоления препятствий	- преодолеть несложные препятствия, использовать самостраховку
- туристские узлы, их назначение и способы вязки	- вязать узлы: прямой, стремя, штык, проводник, восьмёрка, схватывающий
- виды карт, масштаб карты, условные знаки, способы ориентирования карты	- работать с картой: определять масштаб и расстояние по карте, читать условные знаки спортивных карт, ориентировать карту
- как пользоваться компасом	- определять стороны горизонта
- правила соревнований по туризму и спортивному ориентированию.	- принимать участие в школьных и городских соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию. -выполнить 3ю,2ю разряды по спортивному туризму
Личностные результаты освоения программы и их показатели:	
Результаты	Показатели
- проявляет устойчивый интерес к	- участвует во всех клубных

занятиям туризмом и ориентированием;	и мероприятиях и регулярно посещает занятия;
- стремится к саморазвитию и творческой реализации;	- участвует в городских соревнованиях; - активно участвует в походах выходного дня
- соблюдает спортивную гигиену.	- правильно одевается на тренировки, выезды на соревнования и походы.
Метапредметные результаты освоения программы и их показатели:	
- соблюдение правил поведения и техники безопасности во время занятий, походов, соревнований;	- будут соблюдать правила поведения и техники безопасности во время занятий, походов, соревнований; - научатся взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания
- умение взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.	- Принимает участие в командных видах соревнований

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы -

Учебное помещение, спортивный зал.

- Специальное снаряжение и оборудование:

- Компасы (на группу) – 15
- Карты спортивные и топографические – комплект
- Контрольные пункты и средства отметки: чипы, компостеры, призмы – комплект
- Палатки – на группу- 5
- Веревки, карабины, костровое снаряжение (тент, таганок, котелки, топоры, пила) – на группу.
- Спортивный инвентарь: мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный), лыжи (на группу), скакалки,
- Плакаты с условными знаками спортивных карт - комплект.
- Планшетки на группу - 15

2.2. Формы аттестации (контроля). (Приложение №1)

Формы контроля:

- устный опрос, письменный опрос, тестирование, анкетирование, контрольные занятия, зачёт, наблюдение, выполнение контрольных нормативов.

- входная диагностика, где посредством бесед, анкетирования, тестирования выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся, т.е их стартовые возможности (сентябрь);

- текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Формы аттестации:

- промежуточная аттестация, позволяющая выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений, навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы (декабрь);

- итоговая аттестация (май).

2.3 Оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- разрядные книжки; тесты; рейтинговая таблица достижений учащегося; протоколы соревнований; портфолио.

2.4. Методическое обеспечение программы

Методические материалы. (см. Приложение 2).

- наглядные пособия:

- видеоматериалы (видеоотчеты соревнований, походов);
- спортивные карты, плакаты, стенд с макетами узлов;
- фотоматериалы.

- раздаточный материал для учащихся :

- бланки тестов и анкет;
- бланки диагностических и творческих заданий;
- карточки с заданиями по всем разделам программы.

- дидактический материал:

- упражнения и задания по разделам программы;
- подвижные игры (развитие ловкости, быстроты, координации, прыгучести, выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовых качеств);
- викторины: «Знаешь ли ты свой край?», флора и фауна Хабаровского края, «Правила путешественников»;
- конкурсы: «Знатоки узлов», « Условные знаки», «Снаряжение».

2. Список литературы

Литература для педагога

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
2. Жихарев А.М. «Собираемся в поход», Ярославль, Академия развития, 2004г.
3. Ильин А.А. «Первые действия в экстремальной ситуации», Москва, Эксмо, 2003г.
4. Константинов Ю.С., Куликов В.М. «Педагогика школьного туризма», Москва, ЦДЮТиК, 2002г.
5. Константинов Ю.С. «Туристская игротека», Москва, Гуманитарный издательский центр, 2000г.
6. Митяков А.Я. Подготовка, проведение и судейство районных соревнований по спортивному ориентированию. Хабаровск. : КЦДЮТиЭ, 1994.
7. Новиков В.В. «Узлы», Москва, Лабиринт пресс, 2003г.
8. Регламент по виду «Спортивный туризм», Москва, 2019 год.

9. Савченко М. Физическая подготовка ориентировщика. Практические рекомендации и «маленькие хитрости».: ФИС, 2005.
10. Сборник инструкций по технике безопасного поведения учащихся при проведении учебных занятий, соревнований, походов и экскурсий;
11. Медицинский справочник туриста;
12. Инструкция по организации и проведению туристических походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации;

Электронные образовательные ресурсы

№	Наименование	Адрес сайта
1.	Официальный сайт Федерации спортивного ориентирования России	http://rufso.ru
2.	Сайт Федерации спортивного ориентирования Хабаровского края	http://orientdv.ru
3.	Спортивное ориентирование	http://kontur.tk
4.	Сайт Федерации спортивного туризма Хабаровского края	http:// www/stkhv.ru

Приложение № 1

Формы аттестации и контроля

Входная и промежуточная диагностика

Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки	
	На начало года	Середина года	На начало года	Середина года
Общая физическая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)				
Бег 60 м,с	12 сек	11 сек	12 сек	11 сек
Бег 1000 м	6 мин	5,5 мин	6 мин	5,5 мин
Подъём туловища из положения лёжа на спине	30	35	30	35
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	От 15	От 20	От 10	От 15
Прыжок с места, см	130	135	125	130
Пресс за 1 мин	30	35	30	35
Спортивно-техническая подготовка				
Оценка техники передвижения на лыжах				
Лыжная гонка 1 км		Без учета времени		Без учета времени

Итоговая аттестация учащихся.

Контрольные упражнения	Мальчики девочки	
	На года	На года
Общая физическая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)		
Бег 60 м,с	10 сек	10 сек
Бег 1000 м	5 мин	5 мин
Подъём туловища из положения лёжа на спине	40	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	От 25	От 20
Прыжок с места, см	140	135
Пресс за 1 мин	40	40
Спортивно-техническая подготовка		
Оценка техники передвижения на лыжах		
Лыжная гонка 1 км	Без учёта времени	Без учёта времени
Клайбинг-контест 20 метров	Без учёта времени	Без учёта времени
Дети должны завязать 6 узлов (прямой, встречный, проводник «восьмёрка», штык, булинь, австрийский проводник)		

Входная диагностика (Стартовый уровень)

Вопросы для собеседования:

1. Кто такие туристы?
2. Как определить стороны горизонта по компасу?
3. Как определить стороны горизонта по местным признакам?
4. Какие 10 предметов вы обязательно возьмете в поход?
5. Назовите столицу Хабаровского края.

6. Какие города Хабаровского края вы знаете?

Промежуточная аттестация (Стартовый уровень)

Вопросы для собеседования:

1. Назовите виды ориентирования.
2. Определить масштаб карты и измерить расстояние между КП.
3. Что такое маркировка?
4. Назвать способы ориентирования карты.
5. Назвать цвета, используемые в спортивных картах, привести примеры.
6. Назвать и завязать 6 узлов.
7. Привести пример личного и группового снаряжения для похода выходного дня.
8. Назвать типы костров.

Итоговая аттестация (Стартовый уровень)

Вопросы для собеседования:

1. Что такое азимут?
2. Назвать условные знаки, относящиеся к рельефу, растительности, гидрографии, искусственным сооружениям.
3. Как правильно выбрать место для бивуака?
4. Как правильно развести костер? Какой костер лучше для приготовления пищи?
5. Как правильно подобрать лыжи и палки?
6. Выбрать путь движения по карте.
7. Значение разминки.
8. Как правильно наложить шину при переломе?
9. Назовите способы обеззараживания воды.
10. Назовите города Хабаровского края.

Упражнения по теме «Ориентирование карты»

Упражнение 1.

Из нескольких лежащих на столе спорткарт при помощи компаса определить правильно сориентированные.

Упражнение 2.

Спортсмены с компасами в руках выстраиваются в шеренгу. По команде тренера разворачиваются по сторонам света.

Упражнение 3.

Спортсмены выстраиваются в шеренгу, имея компаса и карты с нанесенной дистанцией. Тренер называет номер этапа (КП1-КП2), каждый спортсмен ориентирует карту, определяет направление линии соединяющей точки КП и поворачивается в этом направлении.

Упражнение 4.

Спортсмены выстраиваются в шеренгу, с компасом и картой в руках. Тренер называет сторону горизонта, учащиеся поворачиваются лицом к заданному направлению и ориентируют карту.

Упражнение 5.

Сориентировать карту по компасу, ответить на вопросы:

- А) Вы находитесь на старте, какие ориентиры вы видите перед собой?
- Б) Вы стоите на КП1 (КП2, КП3 и т.д.), какие ориентиры вы видите справа, слева, впереди?

Упражнение 6.

Спортсмены делятся на команды, у каждого в руках компас. На расстоянии 2060 метров размещают карты. По сигналу участники - по одному от команды - подбегают к местам расположения карт, ориентируют каждый свою карту, демонстрируют выполнение задания, стоящему рядом тренеру. При правильном выполнении задания получают разрешение передать эстафету следующему спортсмену. Если спортсмен неправильно сориентировал карту, он обегает свою команду и повторяет задание. Выигрывает та команда, в которой последний участник первым пересечёт линию старта-финиша.

Упражнение 7.

Группу спортсменов располагают на линейном ориентире. Выбирают точку таким образом, чтобы с неё были видны какие-нибудь другие ориентиры. Учащимся раздают карты, на которых отмечено место их нахождения, и просят сориентировать карту.

Затем, проверив правильность проделанной работы, тренер просит показать ориентиры на карте и местности слева и справа от линейного ориентира.

Упражнение 8.

Для совершенствования техники ориентирования карты при помощи линейных ориентиров можно проводить различные соревнования.

Например, место старта — пересечение просек, тропинок и т. п. Руководитель делит группу на четыре команды и ставит на каждой из просек по одному контролеру от команд. Контролеры получают карты, на которой их месторасположение указано знаком КП, а точка старта знаком «старт». По команде руководителя первые номера команд бегут по указанному линейному ориентиру к контролерам, получив от них карту, ориентируют ее и возвращаются на старт для передачи эстафеты вторым номерам команд. Вторые номера действуют таким же образом. После выполнения упражнения всеми участниками, команды меняются местами, и так до тех пор, пока каждая команда не примет старт со всех четырех просек или тропинок. Команда победительница определяется по меньшей сумме времени, затраченного на выполнение всего упражнения.

Упражнения по теме «Топография»

1. Нарисуйте квадрат 10см на 10см
2. Обозначьте стороны горизонта: С, В, Ю, З, СВ, ЮВ, ЮЗ, СЗ
3. Нарисуйте в середине карты шоссе, проходящее с севера на юг.
4. С запада на восток в середине карты проходит грунтовая дорога.
5. Если идти с запада на восток по грунтовой дороге, через 100 метров с южной стороны находится бугор, еще через 200 метров с северной стороны находится микрояма.
6. Продолжаем идти в том же направлении, пересекаем шоссе и через 200 метров по мостику пересекаем ручей, протекающий по всей карте с севера на юг.
7. Через 200 метров после ручья с северной стороны находится камень.
8. Еще через 50 метров с южной стороны находится микрояма.
9. С юга на северо-восток проходит тропа.
10. На западе от шоссе через 100 метров от грунтовой дороги находится жилой дом, через 50 метров рядом с домом располагается озеро размером 150 м на 150 м.
11. На западе от озера болото.
12. На северо-западе карты располагается поляна 100 м на 100 м.
13. Восточнее поляны протянулась сухая канава, которая с восточной стороны оканчивается ямой.
14. На юго-западе карты находится четкий контур труднопроходимой растительности.
15. На юге карты из ручья вытекает исчезающий ручей.